BASCHET

ȘTIINȚA TIMIȘOARA—DINAMO BUCUREȘTI ȘI I.C.F.—VOINȚA BUCUREȘTI, CELE MAI INTERESANTE JOCURI ALE ETAPEI

Știința Timișoara – Dinamo București, iată primul meci de mare importanță pentru vîrful clasamentului campionatului republican masculin de baschet. Valoarea recunoscută a dinamoviștilor, din formația cărora nu vor lipsi internaționalii *Spiridon, Giurgiu, Visner, Kiss, Dudescu,* forma bună manifestată de studenți și în special de *Popovici, Viciu, Pușcașu, Ionescu,* creează certitudinea că publicul timișorean va avea posibilitate să urmărească o partidă viu disputată, spectaculoasă, dinamică.

Derbiul etapei campionatului feminin se desfășoară în Capitală, între I.C.F. și Voința București, echipe care vor desigur să se reabiliteze după înfrîngerile suferite în etapa trecută.

Elena Hristu, cea mai valoroasă jucătoare a echipei S.S.E. Constanța, revelația campionatului, încercînd o pătrundere prin dribling. Margareta Simon și Elisabeta Nagy (nr. 4) de la Știința sînt însă gata s-o împiedice

Foto: P. Romoșan

VOLEI

Etapă completă în campionatele republicane

Astăzi și mîine se vor disputa — în București și în șapte orașe din provincie — meciurile etapei a treia a campionatelor republicane de categoria A. O etapă completă, prin intrarea în luptă și a echipelor Dinamo București, care au participat vreme de două săptămîni la întrecerile Dinamoviadei, desfășurate în capitala Bulgariei. Dar nu numai aceasta asigură nota de atractivitate a etapei, ci, în general, echilibrul de forțe, a cărui prezență la multe din meciuri o făgăduiește „calculul hîrtiei", bazat pe comportarea echipelor în cele două etape de pînă acum. Astfel încît, cea mai bună recomandare o constituie însuși programul. Iată-l în rîndurile de mai jos.

MASCULIN: Progresul București—Știința Cluj, Rapid București—C.S.M.S. Iași, C.S.M. Cluj—C.S.O. Baia Mare, Știința Galați—Steaua București *(seria I)*, Dinamo București—Petrolul Ploiești, Știința Timișoara—Olimpia București, Tractorul Brașov—Fulgerul Suceava, Farul Constanța—Dinamo Or. Dr. Petru Groza *(seria a II-a)*.

FEMININ: Dinamo București—Progresul București, Combinatul Poligrafic București—C.S.O. Craiova, Voința București—Farul Constanța, Partizanul roșu Brașov—Știința Cluj *(seria I)*, C.S.M. Sibiu—Rapid București, C.S.M. Cluj—Metalul București, Voința M. Ciuc—Olimpia Brașov, C.S.O. Timișoara—Știința București *(seria a II-a)*.

Primele echipe sînt gazde.

Fază din meciul susținut în etapa trecută (împotriva C.S.O. Timișoara) de echipa rapidiștelor bucureștene, în a căror formație va apare duminică la Sibiu și noua tranferată, fosta jucătoare a Metalului București, Doina Popescu

Foto: P. Romoșan

HANDBAL în 7

În „Cupa de iarnă"

Jocuri importante în turneul masculin

Handbalul în 7 cunoaște o bogată activitate la sfîrșitul acestei săptămîni. In afara meciului *Rapid — Spartacus* din cadrul „C.C.E.", iubitorii acestui sport vor putea urmări jocurile celei de a IV-a etape a „Cupei de iarnă" precum și partida dintre *Dinamo București* și *selecționata U.A.S.R.*

Etapa *„Cupei de iarnă"* a fost împărțită în două: trei întîlniri vor avea loc astăzi, iar celelalte patru, mîine, tot în sala Floreasca. Din program ies în evidență două jocuri deosebit de interesante. Actualul lider al întrecerii masculine, *Știința*, va primi replica formației *Steaua*, iar *Rapid* va întîlni pe *Rafinăria Teleajen*. Pasionantă se anunță și partida dintre *C.S. Școlar* și rezervele dinamoviștilor bucureșteni.

In turneul feminin, fruntașele clasamentului au meciuri relativ ușoare: *Rapid* joacă cu *Unirea*, iar *Știința* cu *Confecția*, dar lupta lor pentru realizarea unui golaveraj cît mai bun — înaintea meciului lor decisiv — este la fel de interesantă. Iată de altfel programul complet al întîlnirilor de azi și mîine:

Azi, de la ora 15,45, în sala Floreasca: *Titanii—Dinamo Bacău* (m); *Știința — Confecția* (f); *Rapid — Rafinăria Teleajen* (m); *Rapid — Spartacus* (f) în cadrul „C.C.E."; *Dinamo—U.A.S.R.* (m).

Mîine, de la ora 18.00, în sala Floreasca: *Progresul — Vestitorul* (f); *Steaua — Știința* (m); *C.S.S.—Dinamo București* (m); *Rapid — Unirea* (f).

Prima zăpadă trebuie folosită din plin!

Colțul specialistului

Este știut din practică că schiul e unul din sporturile în care, pentru însușirea și perfecționarea deprinderilor de alunecare, coborîre, ocoliri sau sărituri, este necesar un timp mai îndelungat. Gradul de măiestrie, de perfecțiune tehnică a unui schior care coboară cu peste 100 km la oră, a unui slalomist ce se strecoară cu abilitate printr-un complicat labirint de porți sau a unui săritor care zboară 100 de metri, reprezintă rodul unei munci continue, perseverente, mai intensă de la an la an.

Procesul propriu-zis de învățare a schiului, de stăpînire a schiurilor în alunecare, nu este nici complicat și nici greu. Dar el cere răbdare și timp. De la început trebuie știut că *schiul se învață... schiind.* Deprinderea cu mișcările se face numai prin practicarea schiului. Cu cît se stă mai mult pe schiuri cu atît ele vor fi conduse mai ușor și mai bine.

Metodele de învățare și perfecționare a tehnicii schiului nu sînt identice pentru toți. Experimentul efectuat pe diferite grupe de începători a demonstrat că tehnica de bază a schiului poate fi însușită bine în 2—4 ani de lucru efectiv. Să nu vă speriați însă. Cunoștințele necesare unui turist pot fi însușite chiar și în 2—3 săptămîni. Noi nu ne adresăm însă doar turiștilor, ci și participanților la concursuri, începători sau avansați, cărora le dăm cîteva îndrumări metodice ce pot fi aplicate în primele zile de după ninsoare.

PENTRU INCEPĂTORI

După căderea primei zăpezi aceștia vor căuta să o folosească din plin, lucrînd zilnic pe schiuri între 1—3 ore. Lucrul pe schi va consta din:

— mers pe schiuri, pășire normală ajutat de sprijinul în bețe;

— mers alunecat pe un schi și pe altul, folosindu-se împingerea alternativă din bețe;

— alunecarea pe ambele schiuri folosind împingerea simultană din bețe;

— se va urmări ca picioarele să nu fie întinse, ci îndoite din genunchi. De asemenea, bustul va fi ușor aplecat în față. Este indicată organizarea ștafetelor și a alergărilor pe schiuri pe distanțe scurte (20—30 m);

— paralel cu mersul pe schiuri vor fi învățate întoarcerile de pe loc și din mers;

— trecerea la coborîri trebuie făcută treptat, folosindu-se la început pante cu înclinații ușoare, avînd oprirea în plat sau în contrapantă.

O mare atenție trebuie acordată poziției corecte pe schiuri. Începătorul întîmpină în coborîre una din cele mai mari dificultăți: menținerea echilibrului (poziția perpendiculară) pe pantă. Această calitate se dobîndește doar alunecînd foarte mult pe schiuri și ținînd seama de: repartizarea egală a greutății corpului pe ambele schiuri, ușoară îndoire a picioarelor din genunchi, ținerea brațelor sub nivelul centurii și în față, ușoară aplecare a bustului înainte.

O dată cu formarea simțului de alunecare și deprinderea cu poziția pe schiuri în coborîre, vor fi însușite treptat și procedeele de frînare, oprire și schimbare de direcție. Mai întîi se va învăța frînarea în plug, jumătate plug și derapajul oblic. Oprirea din coborîre directă sau oblică va fi realizată printr-unul din procedeele de mai sus. Schimbarea direcției în timpul coborîrii poate fi realizată doar după însușirea procedeelor amintite. Schimbarea direcției de înaintare va începe cu pasul de patinaj, pași adăugați spre stînga și spre dreapta, ocolirea în plug și din jumătate plug, ocolirea paralelă spre deal etc. Pentru o învățare mai ușoară și mai rapidă este bine ca pe lîngă îndrumările instructorilor și antrenorilor, începătorii să urmărească și demonstrațiile tehnice făcute de schiorii fruntași.

PENTRU AVANSAȚI

In această primă etapă a sezonului, grupele de avansați care se pregătesc să participe la concursuri vor trebui să acorde o atenție deosebită împrospătării deprinderilor vechi și perfecționării de noi elemente tehnice. Primele zile vor fi folosite în scopul acomodării cu schiurile pe zăpadă, restabilirii echilibrului, simțului de alunecare etc. Este recomandabilă următoarea succesiune de exerciții:

— coborîri pe zăpezi nebătătorite, în teren variat;

— luarea pozițiilor de coborîre;

— coborîri pe un picior și pe altul, pasul de patinaj;

— schimbări de direcție folosind pași adăugați spre deal;

— derapajul oblic lateral;

— ocolirea paralelă spre deal;

— ocolirea din față, pentru oprire;

— ocolirea paralelă spre vale, la început cu balans accentuat pe verticală, apoi cu rotație și împingere din călcîi;

— coborîri în teren accidentat cu treceri peste denivelările de teren.

Este bine ca în această etapă să se insiste asupra elementelor tehnice în coborîre și mai ales asupra execuției virajelor. Schiorul va trebui să treacă în 12—20 de zile prin toată gama procedeelor tehnice, folosind în mare măsură exerciții pregătitoare și în special elemente de acrobație pe schiuri, cum sînt viraje pe schiul interior, exterior, diferite sărituri, cumpăna, pas turnant spre vale etc. Schiorii avansați pot trece la perfecționarea tehnicii în condiții cît mai apropiate de concurs după o perioadă de numai 7—8 zile, folosind puncte de reper (fanioane, porți) pentru delimitarea execuțiilor.

Schiorii, începători și avansați, sînt invitați să folosească din plin primul strat de zăpadă, acest fapt asigurîndu-le o trecere mai rapidă la o pregătire susținută pentru concursuri.

Prof. ION BERINDEI
antrenorul lotului republican de schi

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Bogată activitate internă și internațională

Sezonul internațional de hochei pe gheață se anunță deosebit de bogat pentru jucătorii noștri fruntași.

După turneul din R. S. Cehoslovacă, meciurile cu reprezentativa Franței și cu Tesla Pardubice și participarea la competițiile de la Belgrad, iată că la sfîrșitul săptămînii viitoare echipa noastră reprezentativă susține alte două jocuri dificile: cu puternica echipă a R.D. Germane, care va evolua pe patinoarul „23 August", sîmbătă 15 și duminică 16 decembrie. Echipa R.D. Germane nu mai are nevoie de prezentare. Este suficient să amintim că oaspeții participă la întrecerile grupei A în campionatul mondial și că se numără printre cele mai bune reprezentative naționale din Europa, pentru a ne da seama de valoarea adversarului pe care hocheiștii noștri îl vor întîlni în curînd.

In acest sezon, federația de specialitate se preocupă și de asigurarea unui program internațional pentru reprezentativa de tineret. In acest sens, a fost perfectată o întîlnire între reprezentativele de tineret (jucători pînă la 23 de ani) ale R.P. Romîne și R.P. Polone, care se va desfășura la București în primele zile ale lunii ianuarie.

Tot în luna viitoare (în perioada dintre 17 și 20) va sosi în țară echipa elvețiană Le Locle, care va întîlni probabil două echipe de club. Cum în aceeași perioadă se va găsi în București, ca invitată a clubului Steaua și formația Vorwärts din R.D.G., se preconizează organizarea unui turneu, la care să participe aceste două echipe de peste hotare și două formații de club românești.

Deosebit de bogată în jocuri internaționale va fi luna februarie. Astfel, între 1 și 5 va evolua în Capitală echipa selecționată B a R.S. Cehoslovace, o formație de valoare mondială, căreia îi va fi opusă echipa noastră reprezentativă A. Apoi, între 13 și 17 ale lunii respective, hocheiștii noștri fruntași se vor deplasa din nou la Belgrad, unde vor întîlni echipa națională iugoslavă. Revanșa acestui joc este programată pentru sfîrșitul lui februarie, la București.

Ca în fiecare an, în luna februarie se va disputa tradiționala competiție „Cupa orașului București". Pentru actuala ediție, cea de-a șasea, au fost trimise invitații federațiilor de specialitate din U.R.S.S., Cehoslovacia, Polonia și R.D. Germană. S-ar putea, de asemenea, ca și reprezentativa Iugoslaviei să vină mai devreme la București și să ia parte — înainte de revanșa meciului R.P. Romînă —Iugoslavia — la „Cupa orașului București".

De o săptămînă, a început în Capitală faza orășenească a campionatului republican de juniori. In acest an participă la competiție un număr record de echipe: opt. Este vorba de Steaua I, Voința, Dinamo, Școala sportivă de elevi nr. 2 II (care alcătuiesc seria I) și Unirea, Olimpia, Școala sportivă de elevi nr. 2 I și Steaua II (care alcătuiesc seria a II-a). Iată cîteva din rezultatele înregistrate pînă acum: Steaua I—Dinamo 7—1, Voința—SSE 2 II 5—0, Olimpia—SSE 2 I 1—1, Unirea—Steaua II 22—0, Steaua I—SSE 2 II 6—0, Voința—Dinamo 6—2, Unirea—Olimpia 10—0, SSE 2 II—Steaua II 24—0. Deși la început de sezon, echipele se remarcă printr-o bună pregătire, mulțumită preocupării manifestată de antrenorii lor, printre care se numără internaționali binecunoscuți, ca Ganga (Steaua), Petrovici (Voința), Cosma (Dinamo), Flamaropol (Unirea), Turceanu și Florea (Olimpia), Lovinescu (Școala sportivă de elevi nr. 2). Echipele care se vor clasa pe primele două locuri în fiecare serie vor participa apoi la un turneu pentru desemnarea locurilor 1—4 în clasamentul definitiv. Celelalte patru echipe vor juca și ele într-un turneu pentru locurile 5—8. Jocurile în serii se vor disputa pînă la 15 decembrie iar turneul final pînă la 25 ianuarie. Conform prevederilor regulamentului, în anul 1963 vor participa la turneul final pe țară primele două clasate în campionatul de juniori al Capitalei și nu una singură, ca pînă acum. Această măsură a fost luată pe baza faptului că la București participă un mare număr de echipe.

Creșterea numărului de echipe de juniori precum și marele număr de jucători angrenați în această competiție (numai SSE 2 are aproape 70 de legitimați, Voința aproape 30 etc.), dovedește interesul pe care unele cluburi și asociații îl acordă ridicării de cadre tinere pentru hocheiul nostru, precum și atracția pe care acest frumos sport o reprezintă pentru tineret. De aceea, este nevoie ca desfășurării acestei competiții să i se acorde toată grija, evitîndu-se deficiențele organizatorice de tot felul semnalate în anul trecut (lipsă de regularitate, condiții tehnice de joc necorespunzătoare, insuficient interes din partea arbitrilor etc.).

In ce privește campionatul de seniori al Capitalei, acesta se va disputa probabil cu 4 echipe: Steaua, Știința, Dinamo și Unirea.

R. URZICEANU

Jucătorii selecționatei noastre divizionare atacă poarta echipei cehoslovace Tesla Pardubice. (Fază din meciul disputat recent la București)

Foto: R. Paul